సాక్షి
తూర్పుగోదావరి

ఆదివారం । 3 । మార్చి । 2024



రూ.లక్ష విరాళం

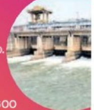
ఆలమూరు: చింతలూరు వేంకటేశ్వరస్వామి ఆలయంలో బ్రహ్మోత్సవాలకు కొత్తపేట ప్రభుత్వ విప్, ఎమ్మెల్యే చిర్ల జగ్గిరెడ్డి, లావణ్య దంపతులు శనివారం రూ.లక్ష విరాళం సమర్పించారు.



రూ.1.50 లక్షల విరాళం

నల్లజర్ల: చీపురుగూడెంలోని వినాయకస్వామి ఆలయ నిర్మాణానికి చెల్లు శ్రీరామ్మూర్తి, సూర్య కాంతమ్మల జ్ఞాపకార్థం వారి కుటుంబ సభ్యులు రూ.1.50 లక్షల విరాళం అందజేశారు.

డెల్టాలకు 8,970 క్యూసెక్కులు



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి గోదావరి డెల్టా కాలువలకు శనివారం 8,970 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. ఇందులో తూర్పు డెల్టాకు 2,650, మధ్య డెల్టాకు 1,720, పశ్చిమ డెల్టాకు 4,600 క్యూసెక్కుల చొప్పున వదిలారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 9.75 అడుగులుగా నమోదైంది.

న్యూస్‌రీల్

దేశం.. నిరసన స్వరం..

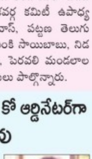
- మాజీ ఎమ్మెల్యే శేషారావు ఇంటి వద్ద కార్యకర్తల ఆందోళన
- కందుల దుర్గేష్‌కు నిడదవోలు టికెట్ ఇస్తున్నారంటూ నిరసన
- ఎవరికైనా ఇస్తే రాజీనామా చేస్తామని అల్టిమేటం



శేషారావు ఇంటి వద్ద ఆందోళన చేసున్న టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు

నిడదవోలు: పొత్తుల తలనొప్పులు టీడీపీ, జనసేనలను వదలడం లేదు. ఇరు పార్టీల్లో ఆగ్రహ జ్వాలలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. నిరసన స్వరాలు వినిపిస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ క్రమంలో పొత్తులో భాగంగా జనసేన ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లా అధ్యక్షుడు కందుల దుర్గేష్‌కు నిడదవోలు టికెట్ కేటాయిస్తున్నారంటూ టీడీపీ నాయకులు, కార్యకర్తలు శనివారం ఆందోళన చేపట్టారు. ఉండ్రాజవరం మండలం వేలివెన్ను గ్రామంలోని టీడీపీ నియోజకవర్గ ఇన్‌చార్జి, మాజీ ఎమ్మెల్యే బూరుగుపల్లి శేషారావు ఇంటి వద్దకు ఆ పార్టీ శ్రేణులు తరలివచ్చాయి. శేషారావుకు మద్దతుగా ప్లకార్డులు పట్టుకుని ర్యాలీ నిర్వహించారు. చంద్రబాబు తీరుపై శేషారావు ఇంటి దగ్గర నిరసన వ్యక్తం చేశారు. శేషారావుకు మద్దతుగా నినాదాలు చేశారు. నిడదవోలు టికెట్ శేషారావుకు కాకుండా ఎవరికిచ్చినా మూకుమ్మడి రాజీనామాలకు సైతం వెనుకాడబోమని మరోసారి అల్టిమేటం జారీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా టీడీపీ నిడదవోలు పట్టణ అధ్యక్షుడు కొమ్మిన వెంకటేశ్వరరావు మాట్లాడుతూ, నిడదవోలు సీటు శేషారావుకే కేటాయించాలని డిమాండ్ చేశారు. సర్వేల్లో సైతం ఆయనకు అనుకూలంగా వచ్చినా టికెట్ కేటాయించకుండా అధిష్టానం కాలయాపన చేస్తోందని విమర్శించారు. ఆందోళనలో టీడీపీ పార్లమెంటరీ నియోజకవర్గ కమిటీ ఉపాధ్యక్షుడు రాచమళ్ళ శ్రీనివాస్, పట్టణ తెలుగు యువత అధ్యక్షుడు కారింకి సాయిబాబు, నిడదవోలు, ఉండ్రాజవరం, పెరవలి మండలాల పార్టీ అధ్యక్షులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఏరువాక కేంద్రం కో ఆర్డినేటర్‌గా నరసింహారావు



బాధ్యతలు స్వీకరిస్తున్న డాక్టర్ నరసింహారావు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: జిల్లా ఏరువాక కేంద్రం రాజమహేంద్రవరం కో ఆర్డినేటర్‌గా డాక్టర్ చల్లా వెంకట నరసింహారావు శనివారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. కాకినాడ జిల్లా ఏరువాక కేంద్రం కో ఆర్డినేటర్‌గా పని చేస్తున్న ఆయన బదిలీపై ఇక్కడకు వచ్చారు. ఇక్కడ కో ఆర్డినేటర్‌గా ఉన్న ఎం.నందకిశోర్ కోనసీమ జిల్లాకు బదిలీ అయ్యారు. ఈ సందర్భంగా నరసింహారావు మాట్లాడుతూ, జిల్లా రైతులకు సమయానుకూలంగా వ్యవసాయ సలహాలు, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని అందిస్తానని చెప్పారు. పంటల దిగుబడి పెంచేలా చేయూతనిస్తానన్నారు. బాధ్యతలు స్వీకరించిన నరసింహారావును వ్యవసాయ అధికారులు, రైతులు అభినందించారు.

రత్నగిరికి భక్తుల తాకిడి

అన్నవరం: వేలాదిగా తరలి వచ్చిన భక్తులతో రత్నగిరి శనివారం కిటకిటలాడింది. శుక్రవారం రాత్రి రాష్ట్రంలోని పలు ప్రాంతాల్లో అధికంగా వివాహాలు జరిగాయి. ఆ నవదంపతులు పెద్ద సంఖ్యలో సత్యదేవుని దర్శనానికి తరలి వచ్చారు. వీరితో పాటు సాధారణ భక్తులు కూడా భారీగా తరలి రావడంతో రత్నగిరిపై రద్దీ నెలకొంది. సుమారు 40 వేల మంది భక్తులు సత్యదేవుని దర్శించి, పూజలు చేశారు. వ్రతాలు 1,800 జరిగాయి. స్వామివారి ఉచిత దర్శనానికి రెండు గంటలు, రూ.300 టికెట్‌తో ప్రదక్షిణ దర్శనానికి గంట సమయం పట్టింది. అన్ని విభాగాల ద్వారా దేవస్థానానికి రూ.40 లక్షల ఆదాయం సమకూరిందని అధికారులు తెలిపారు. నిత్యాన్నదాన పథకంలో 4 వేల మందికి భోజనం పెట్టారు.

రెండు చుక్కలు.. నిండు నూరేళ్లు

- నేడు పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమం
- జిల్లాలోని ఐదేళ్ల లోపు పిల్లలందరికీ వ్యాక్సిన్
- ఏర్పాట్లు పూర్తి చేసిన అధికార యంత్రాంగం

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: పిల్లల ఆరోగ్యం విషయంలో ముందు చూపు అవసరం. రెండే రెండు చుక్కలు వారిని పోలియో బారిన పడకుండా చేస్తాయి. నిండు నూరేళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా చూస్తాయి. తల్లిదండ్రులు ప్రత్యేక శ్రద్ధతో తమ పిల్లలకు సకాలంలో వ్యాక్సిన్లు వేయించాలి. జబ్బు వచ్చాక చికిత్స పొందడం కన్నా జబ్బు రాకుండా చూసేలా ముందస్తుగా వ్యాక్సిన్లు ఇప్పించడం ఎంతో మేలు. ఈ నేపథ్యంలో పల్స్ పోలియో వ్యాక్సినేషన్ ఆదివారం నిర్వహించేందుకు జిల్లా యంత్రాంగం అన్ని ఏర్పాట్లూ చేసింది.

వ్యాక్సిన్‌తోనే జీవితం ప్రారంభం

పిల్లలు పుట్టిన వెంటనే ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్ (ఓపీవీ) జీరో డోస్ ఇస్తారు. చిన్నారులకు అంగవైకల్యం రాకుండా ఉండేందుకు దీనిని వేస్తారు. అలాగే, పిల్లలు పుట్టిన 24 గంటల్లోగా హెపటైటిస్-బి జీరో డోస్, బీసీజీ, ఆ తర్వాత ఆరు, పది, 14 వారాలకు, ఆ తర్వాత వివిధ రకాల వ్యాక్సిన్లు వేస్తారు. ఇవన్నీ వారికి ప్రమాదకరమైన జబ్బుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.



చాగల్లులో పల్స్‌పోలియోపై అవగాహన ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న సిబ్బంది

1,90,479 మంది చిన్నారులకు..

జిల్లావ్యాప్తంగా ఆదివారం పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమం నిర్వహించేందుకు అధికారులు ఏర్పాట్లు పూర్తి చేశారు. ఐదేళ్లలోపు పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కల మందు అందించనున్నారు. జిల్లావ్యాప్తంగా ఐదేళ్ల లోపు వయసు పిల్లలు 1,90,479 మంది ఉండగా, వీరికి చుక్కల మందు అందించేందుకు 1,060 పల్స్‌పోలియో కేంద్రాలు, 60 ట్రాన్సిట్ టీములు, 47 మొబైల్ టీములను ఏర్పాటు చేశారు. ఇళ్ల వద్ద ఉన్న వారికి పల్స్ పోలియో కేంద్రాల ద్వారా చుక్కల మందు ఇప్పిస్తారు. అలాగే, ప్రయాణాల్లో ఉన్న వారి కోసం బస్టాండ్‌లు, రైల్వే స్టేషన్‌లు, ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో ప్రత్యేక కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేశారు. సంచార జాతులు, వలస వచ్చిన వారు, ఇటుక బట్టీలు, భవన నిర్మాణ ప్రాంతాల వంటి 465 హైరిస్క్ ప్రాంతాలను వైద్యాధికారులు గుర్తించారు. వీటిల్లో 2,694 మంది పిల్లలున్నారని నిర్ధారించారు. వీరికి మొబైల్ టీముల ద్వారా పోలియో చుక్కల మందు అందిస్తారు. పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమానికి 2,42,073 డోసుల మందు సిద్ధం చేశారు. అన్ని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలకు ఈ వ్యాక్సిన్‌ను ఇప్పటికే సరఫరా చేశారు. పల్స్‌పోలియో కేంద్రాల వద్ద చుక్కల మందు వేసిన అనంతరం, మిగిలిపోయిన చిన్నారులకు ఈ నెల 4, 5 తేదీల్లో ఇంటింటికీ వెళ్లి ఈ వ్యాక్సిన్ అందిస్తారు.



విస్తృతంగా ప్రచారం

పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమంపై మండల స్థాయిలో పీహెచ్‌సీల ఆధ్వర్యాన వైద్య, ఆరోగ్య సిబ్బంది విస్తృత ప్రచారం నిర్వహించారు. ఐదేళ్లలోపు చిన్నారులకు తప్పనిసరిగా పోలియో చుక్కలు వేయించాలని అవగాహన ర్యాలీలు చేపట్టారు. వీటిల్లో పీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారులు, ఏఎన్ఎం, ఆశా కార్యకర్తలు పాల్గొని ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు.

విజయవంతం చేయాలి



పిల్లలందరికీ పోలియో చుక్కల మందు వేయడం ద్వారా పోలియో సంపూర్ణ నిర్మూలన సాధ్యమవుతుంది. సుమారు 4,444 మంది సిబ్బందితో 47 బృందాలు, 113 మంది సూపర్‌వైజర్లను ఈ కార్యక్రమం కోసం ఏర్పాటు చేశాం. ప్రజాప్రతినిధులు, అన్ని శాఖల అధికారులు, ప్రజలు సహకరించి పల్స్‌పోలియో కార్యక్రమాన్ని వంద శాతం విజయవంతం చేయాలి.

– డాక్టర్ కె.వెంకటేశ్వరరావు, జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్య అధికారి

వైఎస్సార్ సీపీలో 300 మంది చేరిక



మంత్రి వేణు సమక్షంలో వైఎస్సార్ సీపీలో చేరిన మహిళలు

ధవళేశ్వరం: ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్ మోహన్‌రెడ్డి పాలనకు ఆకర్షితులై ధవళేశ్వరం లక్ష్మీజనార్దనస్వామి కాలనీకి చెందిన 300 మంది రాష్ట్ర బీసీ సంక్షేమం, సమాచార, పౌర సంబంధాలు, సినిమాటోగ్రఫీ శాఖలు, జిల్లా ఇన్‌చార్జి మంత్రి చెల్లుబోయిన శ్రీనివాస వేణుగోపాలకృష్ణ సమక్షంలో శనివారం వైఎస్సార్ సీపీలో చేరారు. కాలనీకి చెందిన మహిళా నాయకురాలు పేరాబత్తుల శ్రీదేవి, స్థానిక మహిళలు, యువకులతో కలిసి పార్టీలో చేరారు. వారికి మంత్రి వేణు పార్టీ కండువాలు వేసి ఆహ్వానించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, రాష్ట్రంలో అన్ని వర్గాల ప్రజలూ వైఎస్ జగన్‌ను మరోసారి ముఖ్యమంత్రిగా ఎన్నుకునేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. అన్ని వర్గాల ప్రజలకూ సంక్షేమ పథకాలు అందిస్తూ సీఎం జగన్ దేశంలోని మిగిలిన రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలిచారని చెప్పారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి సంక్షేమ పాలనకు ఆకర్షితులమై పార్టీలో చేరామని శ్రీదేవి అన్నారు. మంత్రి వేణు నియోజకవర్గ బాధ్యతలు స్వీకరించిన అనంతరం అభివృద్ధి పనులు వేగవంతం చేశారని కొనియాడారు. కార్యక్రమంలో వైఎస్సార్ సీపీ నాయకులు నక్కా రాజబాబు, తలారి వరప్రసాద్, గోలి దేవకుమార్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ప్రశాంతంగా టెట్ పరీక్షలు

ప్రకాశం నగర్ (రాజమహేంద్రవరం): నగరంలో టెట్ పరీక్షలు ప్రశాంతంగా జరుగుతున్నాయని జిల్లా పాఠశాల విద్యా శాఖాధికారి కె.వాసుదేవరావు శనివారం ఒక ప్రకటనలో తెలిపారు. స్థానిక లూథర్‌గిరిలోని ఇయాన్ డిజిటల్ జోన్ సెంటర్‌లో ఉదయం 960 మందికి 857 మంది పరీక్ష రాశారని, 103 మంది గైర్హాజరయ్యారని తెలిపారు. మధ్యాహ్నం 600 మందికి గాను 562 మంది హాజరయ్యారని, 38 మంది గైర్హాజరయ్యారని పేర్కొన్నారు. అభ్యర్థుల వివరాలను డిపార్ట్‌మెంటల్ అధికారి బి.దిలీప్ కుమార్ పరిశీలించారు.

ఇంటర్ సెకండియర్ పరీక్షలు ప్రారంభం

ప్రకాశం నగర్ (రాజమహేంద్రవరం): ఇంటర్మీడియెట్ రెండో సంవత్సరం పరీక్షలు శనివారం ప్రారంభమయ్యాయి. జనరల్ విభాగంలో తెలుగు-2, సంస్కృతం-2, హిందీ-2 పరీక్షలకు 15,954 మంది విద్యార్థులకు గాను 15,679 మంది హాజరయ్యారని, 275 మంది గైర్హాజరయ్యారని ఇంటర్మీడియెట్ విద్యా మండలి జిల్లా పర్యవేక్షణాధికారి నరసింహ తెలిపారు. ఒకేషనల్ విభాగంలో 1,495 మందికి 1,417 మంది పరీక్ష రాయగా, 78 మంది గైర్హాజరయ్యారని పేర్కొన్నారు. మొత్తం 52 కేంద్రాలకు గాను 28 సెంటర్లను వివిధ స్క్వాడ్‌లు తనిఖీ చేశాయని తెలిపారు.

నమ్మించి.. నగదుతో ఉడాయించి..

- బస్సులో నగదు కాజేసిన కేటుగాళ్లు
- 24 గంటల్లోనే నిందితుల పట్టివేత



కేసు వివరాలు వెల్లడిస్తున్న డీఎస్పీ రామారావు

గోపాలపురం: ఆర్టీసీ బస్సులో తోటి ప్రయాణికుడి నుంచి నగదు కాజేసిన ఇద్దరు దొంగలను రెడ్ హ్యాండెడ్‌గా పట్టుకున్నట్టు కొవ్వూరు డీఎస్పీ కేసీహెచ్ రామారావు శనివారం విలేకర్లకు తెలిపారు. ఆయన కథనం ప్రకారం.. తెలంగాణలోని మట్లూరుకు చెందిన పైట్ల సాయిబాబా ఒక అపరాల వ్యాపారి వద్ద 20 సంవత్సరాలుగా పని చేస్తున్నాడు. యజమానికి చెందిన అపరాలను కాకినాడలో విక్రయించి రూ.7.50 లక్షల నగదుతో అక్కడి నుంచి స్వగ్రామానికి బయలుదేరాడు. రాజమహేంద్రవరం ఆర్టీసీ బస్ కాంప్లెక్స్ వద్ద గతంలో పరిచయం ఉన్న మండపేటకు చెందిన ఎర్రేటి విజయకుమారి, ఆమె అల్లుడు మాడ యువ మణికుమార్‌లు సాయిబాబాను కలిశారు. తాము మేడారం జాతరకు వస్తున్నామని నమ్మబలికారు. అందరూ కలసి బస్సులో ఖమ్మం బయలుదేరారు. గోపాలపురం చెక్‌పోస్టు వద్దకు వచ్చేసరికి విజయకుమారి, యువ మణికుమార్‌లు నిద్రలో ఉన్న సాయిబాబా వద్ద ఉన్న నగదు బ్యాగ్ తీసుకుని బస్సు దిగిపోయారు. బాధితుడు సాయిబాబా ఫిర్యాదు మేరకు గోపాలపురం పోలీసులు వెంటనే రంగంలోకి దిగారు. 24 గంటల వ్యవధిలోనే నిందితులను పట్టుకున్నారు. వారిని అరెస్టు చేసి, రూ.7.50 లక్షల నగదు రికవరీ చేశారు. ఈ కేసును ఛేదించిన దేవరపల్లి సీఐ బాలసురేష్, గోపాలపురం ఎస్సై కర్రి సతీష్‌బాబులకు రివార్డుల కోసం జిల్లా ఉన్నతాధికారులకు సిఫారసు చేశామని డీఎస్పీ రామారావు తెలిపారు.

అదనపు పోలింగ్ కేంద్రాల ఏర్పాటు

- జిల్లాలో 232 కేంద్రాల పేర్ల మార్పు
- 17 లొకేషన్ల మార్పు
- కలెక్టర్ మాధవీలత

ప్రకాశం నగర్ (రాజమహేంద్రవరం): ఓటర్లు సత్వరమే ఓటు హక్కును వినియోగించుకునేందుకు అనువుగా పోలింగ్ కేంద్రాలను హేతుబద్ధీకరించనున్నామని కలెక్టర్, జిల్లా ఎన్నికల అధికారి కె.మాధవీలత తెలిపారు. ఈ అంశంపై వివిధ రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులతో కలెక్టరేట్‌లో శనివారం నిర్వహించిన సమావేశంలో ఆమె మాట్లాడారు. జిల్లాలో 1,500 మందికి పైబడి ఓటర్లు ఉన్న పోలింగ్ కేంద్రాలను గుర్తించి, వాటిని ఓటర్ల సంఖ్య ఆధారంగా ఎ, బిలుగా ఏర్పాటు చేసేందుకు ప్రతిపాదించామని చెప్పారు. రాజమహేంద్రవరం సిటీ నియోజకవర్గ పరిధిలో 14, 17, 29, 155, 168, రూరల్‌లో 17, 30, 31 పోలింగ్ కేంద్రాలకు అనుసంధానంగా 'ఎ'తో కూడిన అదనపు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తున్నామని వివరించారు. దీనికి అనుగుణంగా పోలింగ్ సిబ్బందిని కూడా నియమిస్తామని తెలిపారు. ఎన్నికల ముందు రోజు ప్రతి నియోజకవర్గంలో డిస్ట్రిబ్యూషన్ కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేస్తామన్నారు. ఓటింగ్ పూర్తయిన తరువాత అన్ని నియోజకవర్గాలకు చెందిన బ్యాలెట్ బాక్సులను నన్నయ యూనివర్సిటీలో ఏర్పాటు చేసిన రిసెప్షన్ కేంద్రంలోని స్ట్రాంగ్ రూముకు తరలిస్తామని కలెక్టర్ తెలిపారు. ఏయే నియోజకవర్గాల స్ట్రాంగ్ రూములు ఎక్కడ ఏర్పాటు చేస్తున్నారనే సమాచారాన్ని రాజకీయ పార్టీల ప్రతినిధులకు అందజేశామని, కౌంటింగ్ కేంద్రాల వివరాలు కూడా అందజేస్తున్నామని వివరించారు. నామినేషన్ వేసే అభ్యర్థులు ఎలక్షన్ కోసం ప్రత్యేకంగా కొత్త బ్యాంకు ఖాతా ప్రారంభించాలని కలెక్టర్ మాధవీలత స్పష్టం చేశారు. ఈ సమావేశంలో జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.తేజ్‌భరత్, డీఆర్‌ఓ జి.నరసింహులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

దేవరపల్లి మహిళా క్రికెట్ జట్టుకు అభినందన



దేవరపల్లి మహిళా క్రికెట్ క్రీడాకారులను అభినందిస్తున్న కలెక్టర్ మాధవీలత

రాజమహేంద్రవరం సిటీ: రాష్ట్ర స్థాయి ఆడుదాం ఆంధ్రా క్రికెట్ పోటీల్లో రెండో స్థానంలో నిలచిన దేవరపల్లి మహిళా క్రికెట్ జట్టును కలెక్టర్ మాధవీలత అభినందించారు. ఆ జట్టు సభ్యులు కలెక్టర్‌ను కలెక్టరేట్‌లోని ఆమె చాంబర్‌లో కలిశారు. ఈ సందర్భంగా మాధవీలత మాట్లాడుతూ, దేవరపల్లి మహిళా క్రికెట్ జట్టు క్రీడా ప్రతిభ ఎంతో స్ఫూర్తినిచ్చే విధంగా ఉందని అన్నారు. ఈ జట్టు భవిష్యత్తులో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అన్ని సంక్షేమ పథకాల్లో మహిళలకు పెద్దపీట వేస్తున్నారన్నారు. రానున్న రోజుల్లో మరింత మంది క్రీడాకారులు తయారై జిల్లా ఖ్యాతిని మరింత ఇనుమడింపజేయాలని పిలుపునిచ్చారు. కార్యక్రమంలో దేవరపల్లి సచివాలయం మహిళా క్రికెట్ జట్టు కెప్టెన్ చింతపల్లి కవిత, సభ్యులు పట్టపగలు శ్రీవల్లి, ఎలపోలు తేజస్వి, గేదెల హేమమాధురి, ఖండవల్లి జాహ్నవి, ఖండవల్లి తేజశ్రీ, ఓరుగంటి హేమలత, పిన్నమణి సుచిత్ర లక్ష్మి, శెట్టి మంజుల, శెట్టి ప్రసన్న, తంగెళ్ల చిన్నబుజ్జి, తంగెళ్ల ఉమాదేవి, తంగెళ్ల వెంకట సౌజన్య, ఉద్దండ రమ్యశ్రీ, ఉప్పలపాటి జ్యోతిర్మయి, ఉప్పలపాటి సంధ్య, జిల్లా సీనియర్ కోచ్ బీఎంఎం శేషగిరి, క్రీడా అధికారి బీవీజీ నాగేంద్రన్, సెక్రటరీ రవి తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఐటీఐలో స్వల్పకాలిక కోర్సులు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: పీఎంకేవీవై పథకంలో భాగంగా 15 నుంచి 45 సంవత్సరాలలోపు వయస్సు వారికి అసిస్టెంట్ ఎలక్ట్రీషియన్, డొమెస్టిక్ డేటా ఎంట్రీ ఆపరేటర్ స్వల్పకాలిక కోర్సులలో ఉచిత శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ ఐటీఐ ప్రిన్సిపాల్ ఎల్ఆర్ఆర్ కృష్ణన్ శనివారం ఒక ప్రకటనలో ఈ విషయం తెలిపారు. పదో తరగతి పాస్, ఆపై అర్హత ఉన్న వారికి కూడా శిక్షణ ఇస్తామన్నారు. ఆసక్తి ఉన్న వారు తమ ఆధార్ కార్డ్ జిరాక్స్, ఫోన్ నంబర్, ఈ-మెయిల్ ఐడీతో రాజమహేంద్రవరం ప్రభుత్వ ఐటీఐని ఈ నెల 15వ తేదీ లోపు కార్యాలయ పని వేళల్లో సంప్రదించి, ఉచితంగా రిజిస్ట్రేషన్ చేయించుకోవాలని సూచించారు. పూర్తి వివరాలకు 92940 50231 మొబైల్ నంబర్‌లో సంప్రదించాలని కృష్ణన్ కోరారు.

క్లుప్తంగా

జ్యూయలరీ షాపులో భారీ చోరీ


ఘటనా స్థలంలో ఆధారాలు సేకరిస్తున్న క్లూస్ టీమ్

మధురపూడి: కోరుకొండలోని లక్ష్మీ అయ్యప్ప జ్యూయలరీ షాపులో శుక్రవారం అర్ధరాత్రి భారీ చోరీ జరిగింది. షాపు తాళాలు బద్దలు కొట్టి లోపలకు చొరబడి రూ.70 వేలు, 200 గ్రాముల బంగారం వస్తువులను పట్టుకుపోయారు. శనివారం ఉదయం షాపు తెరిచే సమయలో తాళాలు పగులకొట్టి ఉండటాన్ని యజమాని బొండాడ నాగ వెంకట శివమోహన్ గమనించారు. లోపలకు వెళ్లి పరిశీలించగా దొంగతనం జరిగిన విషయం నిర్ధారణ అయ్యింది. ఆయన సమాచారం మేరకు సీఐ అడపా నాగమురళీ, పోలీసులు ఘటనా స్థలానికి చేరుకుని పరిశీలించారు. అక్కడి సీసీ కెమెరాలను పరిశీలించగా, ఒక వ్యక్తి శుక్రవారం అర్ధరాత్రి సమయంలో షాపు పరిసరాల్లో తచ్చాడడం, అనంతరం షెట్టర్ తాళాలు పగలుకొట్టి లోపలకు వెళ్లి చోరీ చేయడాన్ని గమనించారు. త్వరలో దొంగను పట్టుకుంటామని సీఐ తెలిపారు. షాపు యజమాని ఫిర్యాదు మేరకు ఎస్సై ఆనంద కుమార్ కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నారు.

లారీ ఢీకొని వ్యక్తి దుర్మరణం

గోపాలపురం: చాగల్లుకు చెందిన వై.ఆంజనేయులు (32) శనివారం మోటారు సైకిల్‌పై జంగారెడ్డిగూడెం వెళుతున్నాడు. గోపాలపురం పొగాకు బోర్డు సమీపంలోని మలుపు వద్ద అతడిని వెనుక నుంచి లారీ బలంగా ఢీకొంది. దీంతో ఆంజనేయులు అక్కడిక్కడే మృతి చెందాడు.

బూడిద పూసిన బంగారం

- బూడిద గుమ్మడికి మంచి డిమాండ్
- పెట్టుబడి తక్కువ, లాభాలు ఎక్కువ
- జిల్లాలో పెరిగిన సాగు


అమ్మకానికి సిద్ధంగా ఉన్న బూడిద గుమ్మడి కాయలు

పిఠాపురం: మన సంస్కృతిలో బూడిద గుమ్మడిది ప్రత్యేక స్థానం. శుభకార్యాలు, పూజలు, వంటలు, ఔషధాల తయారీలో దీన్ని విరివిగా ఉపయోగిస్తున్నారు. గతంలో దిష్టి తీయడానికి, వడియాలలో ఉపయోగించే బూడిద గుమ్మడికి కరోనా అనంతరం ప్రాధాన్యం పెరిగి బూడిద పూసిన బంగారంలా మారిపోయింది. ఒకప్పుడు చెత్త కుప్పలు, ముళ్ల కంచెలు, ఎక్కడ పడితే అక్కడ పండే ఈ పంటను ఇప్పుడు రైతులు తమ పొలాల్లో పండించి మంచి రాబడి సాధిస్తున్నారు. ఇతర పంటలతో పోలిస్తే గుమ్మడి సాగులో శ్రమ, ఖర్చు తక్కువ. పిఠాపురం నియోజకవర్గంతో పాటు జిల్లాలో వివిధ ప్రాంతాల్లో వందల ఎకరాల్లో అంతర పంటగా గుమ్మడి సాగు జరుగుతోంది.

బూడిద గుమ్మడి.. భలే రాబడి

ఎకరానికి రూ.15 వేల పెట్టుబడితో బూడిద గుమ్మడిని సాగు చేస్తే దాదాపు 15 టన్నుల వరకూ దిగుబడి వస్తుంది. ఒక్కో కాయ సుమారు 2 కేజీల నుంచి 10 కేజీల వరకూ బరువు తూగుతుంది. మార్కెట్‌లో టన్ను రూ.18 వేలు ధర పలుకుతోంది. కేవలం మూడు నెలల వ్యవధిలో పంట చేతికి వస్తుంది. ఇతర పంటలకు ఒక ఎకరానికి సరిపడే నీరు, బూడిద గుమ్మడికి నాలుగెకరాలకు సరి పోతుంది. చీడ పీడల బెడద ఉండక పోవడంతో ఎరువులు, పురుగు మందులు అవసరం లేదు. విత్తనం, ఎరువులు, కూలీల ఖర్చులతో సహా ఎకరానికి రూ.15 వేలు మాత్రమే పెట్టుబడి అవుతుంది. ఎకరానికి 15 టన్నుల వరకు దిగుబడి వచ్చి, రూ 1.50 లక్షల వరకు ఆదాయం సమకూరుతుంది. కాకినాడ జిల్లాలో పండిస్తున్న బూడిద గుమ్మడి కాయలను తమిళనాడు, కేరళ, బెంగాల్, ఒడిశా, కర్ణాటక, ఛత్తీస్‌గఢ్ తదితర రాష్ట్రాలకు ఎగుమతి చేయడం ద్వారా రైతులు మంచి ఆదాయం ఆర్జిస్తున్నారు.

దిష్టికే కాదు ఆరోగ్య పరిపుష్టికి కూడా..

ఏ ఇంటి ముందు చూసినా దిష్టి తగలకుండా బూడిద గుమ్మడి కాయను తగిలిస్తారు. ఇది ఆరోగ్య పరిపుష్టికి కూడా ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. వంద గ్రాముల బూడిద గుమ్మడి జ్యూస్‌లో కేవలం 10 కేలరీలు మాత్రమే ఉండడంతో దీన్ని జీరో కేలరీల జ్యూస్‌గా చెబుతారు. కూరగాయలన్నింటిలో అతి తక్కువ కేలరీలు ఉన్నది ఇది ఒక్కటే. కానీ దీనిలో విటమిన్స్, మినరల్స్, లవణాలు చెప్పలేనన్ని ఉంటాయి. ప్రతి రోజూ ఒక గ్లాసు జ్యూస్ తీసుకుంటే శరీరంలో కేన్సర్ కణాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గుతుందని, గుండె పనితీరు మెరుగు పడుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. కోళ్ల ఫారాల్లో కోళ్లకు యాంటిబయోటిక్ మందుగా దీనిని ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఆదాయం బాగుంది



ఎకరం పొలంలో పెద్ద పెండలం తోట వేసి, అంతర పంటగా బూడిద గుమ్మడిని సాగు చేస్తున్నాను. టన్ను కాయలు రూ.15 వేల నుంచి రూ.20 వేల వరకూ పలుకుతున్నాయి. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి వ్యాపారులు వచ్చి పంటను కొనుగోలు చేస్తున్నారు. పెట్టుబడి తక్కువైనప్పటికీ ఆదాయం పది రెట్లు ఎక్కువ ఉంటోంది. నాటు రకాలకే ఎక్కువ డిమాండ్ ఉంటోంది.

– కొండపల్లి వీరబాబు, విరవాడ, పిఠాపురం మండలం

రైతుల్లో పెరిగిన ఆసక్తి



పిఠాపురం నియోజకవర్గంలో ఈ పంటను సాగు చేసేందుకు రైతులు ముందుకు వస్తున్నారు. పెట్టుబడి తక్కువ, అంతర పంటగా సాగు చేసుకునే వీలు, ఆదాయం ఎక్కువగా ఉండడంతో రైతుల్లో ఆసక్తి పెరిగింది. గత రెండేళ్ల కంటే ఈ ఏడాది ఈ పంటను సాగు చేసే రైతులు పెరిగారు. ఉద్యానశాఖ ద్వారా వారికి సూచనలు, సలహా అందిస్తున్నాం. మార్కెటింగ్ సౌకర్యం పెరగడంతో ఆదాయం బాగుంటోంది.

– కేఎస్ శైలజ, ఉద్యానశాఖాధికారి, పిఠాపురం

కారు ఢీకొని ఆరుగురు విద్యార్థులకు గాయాలు


ప్రమాదానికి కారణమైన కారు

కొవ్వూరు: విజ్జేశ్వరం ఆనకట్టపై శనివారం కారు బీభత్సం సృష్టించింది. టైరు పంచర్ కావడంతో అదుపు తప్పి..స్కూల్‌కు వెళుతున్న విద్యార్థులపైకి దూసుకొచ్చింది. మద్దూరులంక గ్రామానికి చెందిన అల్లం మనోజ్, ఆకుల వెంకట దుర్గ, అల్లం మనోజ్ కుమార్, మారిశెట్టి సీతామహాలక్ష్మి, రెంపా వశిష్ట, కె.అఖిల్ ఐదు సైకిళ్లపై స్కూలు వెళుతున్నారు. వీరిని కారు ఢీకొనడంతో గాయపడ్డారు. వీరిలో అల్లం మనోజ్ ఎగిరి కారు అద్దంపై పడడంతో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. అతడిని ముందుగా కొవ్వూరు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి, అక్కడి నుంచి రాజమహేంద్రవరం ఆసుపత్రికి తరలించారు. మనోజ్ తండ్రి అల్లం చిట్టి వీరన్న ఇచ్చిన ఫిర్యాదు రూరల్ హెడ్ కానిస్టేబుల్ కె.శ్రీనివాసరావు కేసు నమోదు చేశారు.

కట్టుకున్నవాడే కడతేర్చాడు

- భార్యను హత్య చేసిన భర్త
- జగన్నాథపురంలో ఘటన


సంఘటనా స్థలంలో వివరాలు సేకరిస్తున్న పోలీసులు


లక్ష్మి (ఫైల్)

నల్లజర్ల: ప్రేమించి, పెళ్లి చేసుకున్న భార్యను ఓ వ్యక్తి హత్య చేశాడు. ఆపై ఆమె ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్టు నమ్మించబోయి పోలీసులకు దొరికిపోయాడు. సీఐ దుర్గాప్రసాద్ తెలిపిన వివరాల ప్రకారం.. జగన్నాథపురానికి చెందిన గుర్రం వెంకటేశు, కోటమ్మల కుమార్తె లక్ష్మికి అదే గ్రామానికి చెందిన తానెం విష్ణుతో 11 ఏళ్ల క్రితం వివాహమైంది. ఇద్దరూ ప్రేమించుకుని, పెద్దల సమక్షంలో పెళ్లి చేసుకున్నారు. ఈ దంపతులకు ఇద్దరు పిల్లలు. విష్ణు పామాయిల్ గెలల కోత కార్మికుడిగా, లక్ష్మి (28) జీడిగింజల ఫ్యాక్టరీలో పని చేస్తూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. అయితే భార్యతో విష్ణు తరచూ గొడవ పడేవాడు. ఇష్టానుసారం కొట్టేవాడు. శుక్రవారం రాత్రి కూడా భార్యభర్తలు గొడవ పడ్డారు. తెల్లవారిన తర్వాత ఇరుగుపొరుగు వారికి విష్ణు తన భార్య ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్య చేసుకుందని చెప్పాడు. అనుమానం వచ్చిన వారు లక్ష్మి తల్లిదండ్రులకు సమాచారం ఇచ్చారు. వారువచ్చి చూడగా లక్ష్మి ఒంటిపై గాయాలు కనిపించాయి. వెంటనే పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేశారు. సంఘటనా స్థలానికి చేరుకున్న పోలీసులు వివరాలు సేకరించారు. విష్ణును అదుపులోకి తీసుకొని విచారించగా లక్ష్మిని తలపై కొట్టడంతో చనిపోయిందని, తానే కిటికీకి చున్నీ కట్టి ఉరి వేసినట్టు చిత్రీకరించానని ఒప్పుకున్నాడు. కేసు దర్యాప్తులో ఉంది.

వైరల్



మైనస్ 25 డిగ్రీల టెంపరేచర్‌లో... మాంగల్య తంతునానేనా!

సాధారణంగా ఎవరైనా పెళ్లిమండపం ఎంపిక చేసుకోవడానికి సౌకర్యాలు, అనుకూలతలకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. అయితే అన్ని పెళ్లిళ్లూ ఒకేలా ఉండవు అని చెప్పడానికి ఈ పెళ్లి ఒక ఉదాహరణ. హిమాచల్‌ప్రదేశ్‌లోని స్పితి వ్యాలీలో మైనస్ 25 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రతలో గుజరాతీ జంట పెళ్లి చేసుకుంది. 'ఏ మ్యారేజ్ లైక్ దిస్ టూ! ఏ లవింగ్ కపుల్ ఫ్రమ్ గుజరాత్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో వైరల్‌గా మారింది.

పెళ్లికి వచ్చిన అతిథుల సందడి కూడా వీడియోలో కనిపిస్తుంది. వరుని పక్కన కూర్చోబెట్టుకొని పూలతో అలంకరించిన ఎరుపు రంగు కారును వధువు నడపడంతో వీడియో ముగుస్తుంది.

అయితే ఈ వీడియోను చూసి ప్రశంసించిన వాళ్ల కంటే 'ఓవర్ యాక్టింగ్' అని వెక్కిరించిన వాళ్లే ఎక్కువ.

'మీ పెళ్లి సంబరం సరే, అక్కడ ఎంత చెత్త పేరుకుపోయి ఉంటుందో' అని ఒక యూజర్ స్పందించాడు.

అవమానించిన వాళ్లే అభినందిస్తున్నారు!



'నువ్వేమైనా కలెక్టర్‌వా? డాక్టర్‌వా? లేకపోతే ఏమైనా కంపెనీకి ఓనర్‌వా? ఆఫ్టరాల్... సెక్యూరిటీ గార్డ్‌వి. సెక్యూరిటీ గార్డు కూతురు విదేశాల్లో చదవగలదా?' అని ఆ గార్డు ముఖం మీదే కరుకుగా మాట్లాడారు చాలా మంది. బాధ పెట్టే కామెంట్స్ ఎన్ని చెవిన పడ్డా కూతురిని విదేశాల్లో చదివించాలనే లక్ష్యం విషయంలో ఆయన ఒక్క అడుగు కూడా వెనక్కి వేయలేదు. కట్ చేస్తే... యూకే లో ఒక యూనివర్శిటీ నుంచి సెక్యూరిటీ గార్డ్ కూతురు ధనుశ్రీ గైక్వాడ్ గ్రాడ్యుయేషన్ పూర్తి చేసింది. ధనుశ్రీని ఎయిర్‌పోర్ట్‌లో డ్రాప్ చేయడం, ఆమె తన గ్రాడ్యుయేషన్ డిగ్రీని స్వీకరించడానికి వేదిక పైకి వెళ్లడం, గ్రాడ్యుయేషన్ క్యాప్, గౌన్ ధరించిన ధనుశ్రీ తండ్రిని ఆనందంగా ఆలింగనం చేసుకోవడంలాంటి దృశ్యాలు వీడియోలో కనిపిస్తాయి.

ఆయుష్మాన్ ఖురాన, ఈశా గుప్తాలాంటి బాలీవుడ్ సెలబ్రిటీలు కూడా ఈ వీడియోపై స్పందించారు.

'నువ్వు గార్డువి మాత్రమే. నీ కూతురిని విదేశాల్లో చదివించడం అసాధ్యం' అని తండ్రితో చెప్పిన ప్రతి ఒక్కరికీ వీడియోను షేర్ చేసింది ధనుశ్రీ గైక్వాడ్. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో ఈ వీడియోకు 20 మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్ వచ్చాయి.

నీ సంబడం సంతకెళ్లి పోను



'గుర్రపు స్వారీ' అనే మాట మనకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే 'దున్నపోతు స్వారీ' అనే మాట వింటే మాత్రం 'సారీ' అంటాం. 'బుల్ రైడర్ 007' కాప్షన్‌తో ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన వీడియోలో హెల్మెట్ ధరించిన ఒక యువకుడు దున్నపోతుపై కూర్చొని రోడ్డుపై పరుగులు తీస్తుంటాడు. ఆన్‌లైన్ యూజర్‌ల తిట్లు, శాపనార్థాల సంగతి ఎలా ఉన్నా చాలా తక్కువ సమయంలోనే ఈ వీడియో వైరల్ అయింది. 8 మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్‌ను దక్కించుకుంది

ఈ రైడర్‌తో సెల్ఫీలు దిగడానికి రోడ్డు పక్కన ఉన్న జనాలు పరుగెత్తుకు రావడం మరో వినోద విడ్డూరం.

'నో పెట్రోల్–నో సర్వీస్–నో లైసెన్స్' లాంటి కామెంట్స్‌తో పాటు 'ఇది జంతు హింస తప్ప మరొకటి కాదు' ... లాంటి కామెంట్స్ కనిపించాయి.

వైరల్ ట్రెండ్ క్రియేట్ కావడానికి కొలతలు, ప్రమాణాలు అంటూ ఏవీ ఉండవు. తాజా వీడియో ఇదే విషయాన్ని మళ్లీ గుర్తు తెస్తోంది. అర్థం తెలియని ఒక పదబంధం ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మంది దృష్టిని ఆకర్షించి వైరల్ ట్రెండ్‌గా మారింది.

చిపి చిపీ చాపా... దుబిదుబిడు



'చిపి చిపీ చాపా' 'దుబిదుబిడు' అనే పదబంధాలను లయాత్మకంగా పలుకుతూ, ఆకట్టుకునే డ్యాన్స్ స్టెప్స్ వేస్తున్న వీడియోలు ఇంటర్నెట్‌లో వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

అసలు ఈ 'చిపి చిపీ చాపా' 'దుబిదుబిడు అనే వింత సౌండ్స్ ఎక్కడి నుంచి వచ్చాయి అనే విషయానికి వస్తే... జనవరిలో విడుదలైన ఒక ఫిలిప్పినో పాటలోని సౌండ్స్ ఇవి. ట్రెండ్‌ను ఉన్నది ఉన్నట్లు ఫాలో కాకుండా వివిధ రూపాల్లో తమదైన సృజనాత్మకతను జోడిస్తున్నారు క్రియేటర్స్. పవర్‌ఫుల్ డ్యాన్స్ మూమెంట్స్ నుంచి నవ్వు తెప్పించే లిప్ సింక్ వరకు... వారి సృజనాత్మకతకు హద్దులు లేవు. టిక్‌టాక్‌లో పుట్టిన ఈ ట్రెండ్ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లోకి ప్రవేశించి ఇతర సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫామ్‌లలో విస్తరించింది.

రణ్‌వీర్ దశావతార్





తమ అభిమాన హీరో బొమ్మ గీసి ముచ్చటపడే అభిమానులు మనకు కొత్తేమీ కాదు. అయితే బాలీవుడ్ హీరో రణ్‌వీర్ సింగ్ అభిమాని పామిల్ కత్రి వినూత్న శైలితో తన అభిమానాన్ని చాటుకున్నాడు. రకరకాల స్కెచ్‌లు ఉన్న పరికరంతో కాన్వాస్‌పై ఒకే సమయంలో వివిధ సినిమాలలోని రణ్‌వీర్ క్యారెక్టర్లను గీసి నెటిజనులను ఆశ్చర్యచకితుల్ని చేశాడు. 'మేడ్ 10 స్కెచెస్ ఆఫ్ రణ్‌వీర్‌సింగ్ ఎట్ ఏ సేమ్ టైమ్' కాప్షన్‌తో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో ఎనిమిది మిలియన్‌లకు పైగా వ్యూస్‌తో దూసుకుపోతోంది. ఈ వీడియో చూసి ముచ్చటపడిన రణ్‌వీర్‌సింగ్ పామిల్‌ను ప్రశంసిస్తూ కామెంట్ పెట్టడం మరో విశేషం. ఇక టాలెంటెడ్ ఆర్టిస్ట్ పామిల్ కత్రి విషయానికి వస్తే గుజరాత్‌లోని అహ్మదాబాద్‌కు చెందిన కత్రికి ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వందలాదిమంది ఫాలోవర్స్ ఉన్నారు.

ఫ్యామిలీ వ్యాన్ లైఫ్

ఒక ఎస్‌యువి ఉంటే భ్రమణకాంక్ష ఉన్న జీవిత భాగస్వామి దొరికితే ఆ వెహికల్‌నే ఇల్లుగా మార్చుకుని దేశంలోని అందమైన ప్రకృతిని చూస్తూ గడిపేయవచ్చా? చిక్కి, కపిల్ అనే దంపతులు తమ ఇద్దరు పిల్లలతో ప్రయాణాలకు తగ్గట్టుగా మార్చుకున్న వాహనంలో ఇలాగే తిరుగుతున్నారు. వైరల్ అయిన వారి 'ఫ్యామిలీ వ్యాన్ లైఫ్' గురించి...

తిరిగే వాళ్లు ఎలాగైనా తిరుగుతారు. కాని కొందరు స్పెషల్. సొంతగా క్రెటా, మహీంద్రా 400, ట్రైబర్... లాంటి పెద్ద బండి ఉంటే దానిని కస్టమైజ్డ్ ఇంటీరియర్స్‌తో క్యాంపర్ వ్యాన్‌గా మార్చుకుని కుటుంబం మొత్తం తిరిగే బృందాలు ఇప్పుడు ఇండియాలో పెరిగాయి. క్యాంపర్ వ్యాన్ ఉంటే రిజర్వేషన్లు అక్కర్లేదు. హోటల్ రూమ్‌లు అవసరం లేదు. సమయానికి చేరుకోకపోతే ఫ్లయిట్ మిస్ అవుతామన్న ఆందోళనా లేదు. బండే బస. బండే ప్రయాణ సాధనం.



చిక్కి, కపిల్ అనే దంపతులు తమ ఇద్దరు పిల్లలతో సొంత ఫ్యామిలీ వ్యాన్‌లో దేశమంతా తిరుగుతూ, 'ఘుమ్మక్కడ్ బగ్స్' పేరుతో యూట్యూబ్ చానల్‌లో వీడియోలు పోస్ట్ చేస్తూ పాపులర్ అయ్యారు. వీరికి ఐదు లక్షల మంది ఫాలోయర్స్ ఉన్నారు. మహీంద్రా 500 వాహనం డిక్కీని వీరు పూర్తి స్థాయి కిచెన్‌గా తయారు చేయించుకున్నారు. లోపలి సీట్లను బెడ్స్‌గా మార్చుకునేలా ఆల్టర్ చేయించారు. ఇవి కాకుండా హాల్ట్ చేసిన చోట బండి మీద టాప్ టెంట్ వేసుకుంటారు. బండికి అనుకుని చేంజింగ్ రూమ్ పాలిథిన్ కవర్స్‌తో ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. దూరంగా గుంత తవ్వి చుట్టూ పాలిథిన్ కవర్స్‌తో లావెటరీ ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. బండిలోనే గ్యాస్, వంట దినుసులు, కూరగాయలు అన్నీ పెట్టుకునే వీలుంటుంది. కపిల్ బండి నడిపితే ఆగిన చోటల్లా చకచకా వంట ముగిస్తుంది చిక్కి. బయటి తిండి వల్ల ఆరోగ్యం పాడవడం ఒక్కటే కాదు.. సమయానికి తిండి దొరక్కపోతే ఇబ్బంది కనుక ఈ ఏర్పాటు. అందుకే వీరు దిగులూ చింతా లేకుండా తిరుగుతూ ఉంటారు. వీరి పాపులారిటీ చూసి మరికొన్ని కుటుంబాలు తమ క్యాంపర్ వ్యాన్‌లతో వీరిని కలుస్తుంటాయి. అందరూ కలిసి గ్రూప్ క్యాంపింగ్ చేసి సరదాగా వొండుకుంటూ, ప్రకృతిని చూస్తూ, అక్కడే నిద్రపోతూ హాయిగా గడిపేస్తుంటారు.

జీవితం అంటే అందమైన ప్రయాణం. చిక్కి, కపిల్ వీడియోల మీద ఆదాయం గడించడమే కాదు... గ్రూప్ క్యాంపింగ్ నిర్వహిస్తూ అలా కూడా డబ్బు గడిస్తున్నారు. టెన్ టు ఫైవ్ ఆఫీసుకు వెళుతూ సంపాదించేవారు ఎక్కువ మందైతే ఇలా రోజుకో కొత్త ప్రాంతంలో గడుపుతూ సంపాదించడం భిన్నమే కదా.

హెల్త్



మహిళలూ... ఆరోగ్యం జాగ్రత్త!

థైరాయిడ్, మూత్రసంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్స్ లాంటి సమస్యలు మహిళల్లోనే ఎక్కువ. ఇక గుండె జబ్బులు, అవి వ్యక్తమయ్యే తీరు, చికిత్స వంటి అంశాలు మహిళల్లో విభిన్నంగా ఉంటాయి. దీనికితోడు మెనోపాజ్ సంబంధిత సమస్యలూ, సర్వైకల్ క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్‌లు వంటివి ఎలాగూ పొంచే ఉంటాయి. ఈ నెల 8వ తేదీ 'ఉమెన్స్ డే' సందర్భంగా... గుండెజబ్బులు మొదలుకొని, మహిళల్లోనే ఎక్కువగా కనిపించే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలపై అవగాహన కోసం...

గుండెజబ్బులు...



ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ కారణంగా మహిళల్లో గుండె జబ్బులు, గుండెపోటు లక్షణాలు కాస్తంత వేరుగా ఉంటాయి. అందుకే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మహిళల గుండెజబ్బుల్ని 80 శాతం వరకు నివారించవచ్చు.

ఏం చేస్తుందీ ఈస్ట్రోజెన్...?

మహిళల్లో సక్రమ రుతుక్రమం కోసం ప్రతినెలా విడుదల అయ్యే ఈస్ట్రోజెన్ వారి గుండెకూ, రక్తనాళాలకూ చాలావరకు ఒక సహజ రక్షణగా నిలుస్తుంది. అందుకే మెనోపాజ్‌కు చేరిన వారితో పోలిస్తే... మహిళలకు పీరియడ్స్ వస్తున్న టైమ్‌లో గుండెజబ్బుల ముప్పు తక్కువ. అయితే ఈలోపు వారికి డయాబెటిస్ వచ్చినా లేదా ఏదైనా కారణాలవల్ల గర్భాశయాన్ని, అండాశయాన్ని తొలగించినా... ఆ ముప్పు పెరుగుతుంది.

అలాగే రుతుక్రమం ఆగిన తర్వాత రక్తంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్, ట్రైగ్లిజరైడ్స్ వంటి కొవ్వు పదార్థాల పెరుగుదల, మంచి కొలెస్ట్రాల్ మోతాదులు తగ్గడంతోపాటు రక్తపోటు (హైబీపీ) పెరగడానికి అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ అంశాలు గుండెజబ్బులకు దారితీయవచ్చు. అందుకే రుతుక్రమం ఆగిన మహిళలు తరచూ గుండెజబ్బుల విషయంలో పరీక్షలు చేయించుకుంటూ జాగ్రత్త పడాలి.

మహిళల్లో గుండెపోటు లక్షణాలు ఏ విధంగా భిన్నం..?

మామూలుగా గుండెపోటులో గుండెపై ఒత్తినట్లుగా విపరీతమైన నొప్పి వచ్చి అది మెడ / భుజం / ఎడమ వీపు వైపునకు పాకుతున్నట్లుగా వెళ్లడం మామూలు లక్షణం. కొందరిలో చెమటలు పడుతూ, ఊపిరి తీసుకోవడం కష్టం అవుతుంది. అయితే 50 శాతం మందిలో ఈ లక్షణాలు కాస్త వేరుగా ఉండే అవకాశం ఉంది. ఆ లక్షణాలేమిటంటే... తీవ్రమైన అలసట, నీరసం, నిస్సత్తువ, ఊపిరి అందకపోవడం, అజీర్ణం, పొట్ట పైభాగంలో ఇబ్బంది, దవడలో నొప్పి, గొంతులో నొప్పి, భుజంలో నొప్పి వంటివి.

ఈ జాగ్రత్తలతో నివారణ తేలికే...

- రోజూ కనీసం 30 నిమిషాల చొప్పున వారంలో కనీసం 5 రోజుల పాటు నడక లేదా స్లో జాగింగ్.
- ఆహారంలో తాజా ఆకుకూరలు, తాజా పండ్లు ఎక్కువగానూ, నూనె చాలా పరిమితంగా తీసుకోవాలి.
- ఉప్పు కూడా పరిమితంగా తీసుకోవాలి.

మెనోపాజ్ విషయంలో జాగ్రత్తలు...

సాధారణంగా అమ్మాయి పదమూడు, పద్నాలుగేళ్ల వయసు రాగానే పీరియడ్స్ సైకిల్ మొదలై, 45 నుంచి 55 ఏళ్ల మధ్యకాలంలో (సగటున 51 ఏళ్లకు) ఆగిపోతాయి. రుతుక్రమం ఆగిపోవడాన్నే ఇంగ్లిష్‌లో మెనోపాజ్ అంటారు.

మెనోపాజ్ ఇబ్బందుల్లో కొన్ని...

- ఒంట్లోంచి వేడి సెగలు, వేడి ఆవిర్లు వస్తున్నట్లు అనిపించడం. ● రాత్రిళ్లు విపరీతంగా చెమటలు పట్టడం. ● యోని పొడిబారడం ● హార్మోన్ల హెచ్చుతగ్గులతో కొందరిలో నిరాశ నిస్పృహలకు లోనుకావడంతో పాటు మరికొందరు ఉద్వేగపూరితంగా మారడం, మూడ్స్ త్వర త్వరగా మారిపోతుండటం...
- కొందరిలో కీళ్లనొప్పులు, కండరాల్లో నొప్పులు.



మెనోపాజ్ తర్వాత కనిపించే కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు...

- మెనోపాజ్ తర్వాత ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తగ్గడంతో గుండెపోటు ముప్పుతోపాటు ఎముకలు పెళుసుబారి బలహీనంగా మారడం ● కొందరిలో మూత్రసంబంధ సమస్యలు, బరువు పెరగడం వంటి సమస్యలు.

సమస్యను అధిగమించడం ఇలా

- క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలి. ఎత్తుకు తగినట్లుగా బరువును నియంత్రించుకోవాలి. యోగా, ధ్యానం వంటి వాటితో ఉద్వేగాల్లో తీవ్రతలను (మూడ్ స్వింగ్స్‌ను) నియంత్రించుకోవాలి. వేళకు నిద్రపోవాలి. క్యాల్షియమ్ పుష్కలంగా ఉండే పెరుగు, పాల వంటివి తీసుకోవాలి. సూర్యరశ్మికి తగినంత ఎక్స్‌పోజ్ కావడం వల్ల విటమిన్–డి సమకూరి ఎముకల పటుత్వం తగ్గకుండా ఉంటుంది.

యూరినరీ సమస్యలు

మెనోపాజ్ తర్వాత మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్స్ చాలా సాధారణంగా కనిపించే సమస్యే. నెలసరి ఆగిపోయిన తర్వాత వచ్చే హార్మోన్ల లోపమే దీనికి కారణం. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ లోపం వల్ల మూత్రనాళంలోని ఇంటర్నల్ లైనింగ్‌పొర సన్నబడే అవకాశం ఉంది. ఫలితంగా బ్యాక్టీరియా పేరుకుపోయి, ఇన్ఫెక్షన్ల ముప్పు పెరుగుతుంది.

ఇవీ మహిళల్లో కనిపించే సాధారణ యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్...

మొదటిసారి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్స్ కోసం ప్రత్యేకమైన పరీక్షలేమీ అవసరం లేదు. కానీ మళ్లీ మళ్లీ వస్తుంటే మాత్రం అది ఏ కారణం వల్ల అన్నది తెలుసుకుని, ఆ మేరకు చికిత్స జరగాలి. మొదటిసారి అయితే సాధారణ యాంటీబయాటిక్స్ ఇస్తారుగానీ... మాటిమాటికీ ఇన్ఫెక్షన్లు వస్తుంటే, దానికి తగిన కారణాన్ని కనుగొని, చికిత్స అందించాల్సి ఉంటుంది.

క్యాన్సర్స్...



సర్వైకల్ క్యాన్సర్:... సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను చాలా ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. క్యాన్సర్ వచ్చే ముందు ఉండే లక్షణాలతో దీన్ని పసిగట్టవచ్చు. దాంతో నివారణకూ అవకాశాలు ఎక్కువే. పాప్‌స్మియర్ పరీక్షతో దీన్ని కనుగొనవచ్చు.

వ్యాక్సిన్.. సర్వైకల్ క్యాన్సర్ హ్యూమన్ పాపిలోమా వైరస్ (హెచ్‌పీవీ) వల్ల వస్తుంది. వ్యాక్సిన్ కూడా రూపొందింది. ఇది సర్వైకల్ క్యాన్సర్‌ను దాదాపుగా నివారిస్తుంది.

రొమ్ము క్యాన్సర్.. రక్తసంబంధీకులలో ఈ వ్యాధి వచ్చిన వారు ఉనప్పుడు లేదా తొలిగర్భం ముప్పయి ఏళ్లు దాటాక వచ్చినవారూ, ఐదేళ్లకు పైబడి హార్మోనల్ చికిత్స తీసుకుంటున్నవారిలో రొమ్ముక్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువని తేలింది. ఇలాంటివాళ్లు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా మూడు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

- మొదటిది ఎవరికి వారే చేసుకునే రొమ్ము పరీక్ష. ప్రతి మహిళా తమ రుతుక్రమం ముగిసిన వారంరోజుల తర్వాత ఎడమ రొమ్మును కుడి చేత్తో, కుడి రొమ్మును ఎడమ చేత్తో తాకుతూ పరీక్ష చేసుకోవాలి. ఏ చిన్న మార్పు గమనించినా వెంటనే డాక్టర్‌ను కలవాలి. రెండోది మామోగ్రఫీ. డాక్టర్ల సూచన మేరకు తరచూ చేయిస్తుండాలి. ఇక మూడోది బీఆర్‌సీఏ1, బీఆర్‌సీఏ2 అనే జన్యు పరీక్షలు. వాటి సాయంతో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తెలుసుకోవచ్చు. ఓ చిన్న రక్తపరీక్ష ద్వారా దీన్ని కనుక్కోవడం చాలా సులభం.

మేని మెరుపు కోసం చర్మ సంరక్షణ ఇలా...



ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకోవడం కోసం... సరైన పీహెచ్‌తో ఉన్నదీ, మరీ ఎక్కువ తీవ్రత కూడినది కాకుండా... డర్మటాలజిస్ట్ సూచించిన జంటిల్ ఫేస్ వాష్ లేదా సోప్–ఫ్రీ క్లెన్సింగ్ లోషన్‌తో ముఖాన్ని శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి. ● పాదాలు, మోచేతుల్లో పొడి చర్మం ఉన్నవారు చర్మానికి షియాబటర్, కోకొవా బటర్, ప్రొపిలీన్ గ్లైకాల్, గ్లిజరిన్, ఆలో బటర్ వంటి కాంబినేషన్స్‌తో ఉన్న మాయిశ్చరైజర్‌ను రాసుకోవాలి. ఇవి తగినంత తేమ ఉండేలా చూస్తాయి. ● మాయిశ్చరైజర్ రాసుకున్న తర్వాత 40 కంటే ఎక్కువ ఎస్‌పీఎఫ్ ఉన్న సన్‌స్క్రీన్‌ను చర్మానికి రాసుకోవాలి. ఇలా ప్రతి రెండు మూడు గంటలకు ఒకసారి సన్‌స్క్రీన్ రాయాలి. ● పిగ్మెంటేషన్ సమస్యలు ఉన్నవారు ప్రతిరోజూ రాత్రి కోజిక్ యాసిడ్, లికోరిక్, టెట్రాహైడ్రోకర్క్యుమిరన్, ఆర్బ్యుటిన్, విటమిన్–సి ఉన్న క్రీములు ప్రతిరోజూ రాత్రివేళ రాసుకోవాలి. ● మొటిమలు ఉన్నవారు క్రమం తప్పకుండా క్లిండామైసిన్ అండ్ ఎడాపలిన్ కాంబినేషన్ ఉన్న క్రీమును రాసుకోవాలి. ● ముఖం మీద నల్లమచ్చలు, ముడతలు వస్తున్నవారు ప్రతిరోజూ రాత్రివేళ విటమిన్-సి, రెటినాల్, హైలురానిక్ యాసిడ్ ఉన్న క్రీములు రాసుకోవాలి. ● జుట్టు రాలిపోతున్నవారు తమకు హార్మోనల్ సమతౌల్యత ఏదైనా ఉందేమోనని తెలుసుకోవాలి. పీసీఓడీ, ఒవేరియన్ సిస్ట్, ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉన్నాయేమోనని పరీక్షలు చేసుకోవాలి. ఈ సమస్యలకు పీఆర్‌పీ మంచి పరిష్కారం.



డాక్టర్ భాను ప్రియ,
కన్సల్టెంట్ ఫిజీషియన్

థైరాయిడ్ సమస్యలు



పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో థైరాయిడ్ గ్రంథితో వచ్చే సమస్యలు కొంచెం ఎక్కువ. ఇవి ప్రధానంగా రెండు రకాలు. మొదటిది... థైరాయిడ్ గ్రంథి పనిచేయకపోవడం లేదా చాలా తక్కువగా పనిచేయడం వల్ల కలిగే హైపోథైరాయిడిజమ్. రెండోది హైపర్ థైరాయిడిజమ్.

హైపోథైరాయిడిజమ్.. తీవ్రమైన అలసట, డిప్రెషన్, బరువు పెరగడం, చర్మం పొడిగా మారడం, మలబద్ధకం, రుతుక్రమం సక్రమంగా రాకపోవడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. యుక్తవయస్కుల్లో హైపోథైరాయిడిజమ్ వచ్చినప్పుడు సక్రమంగా చికిత్స అందించకపోతే రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు పెరిగి హృద్రోగాలకు దారితీయవచ్చు. ఒక్కోసారి మైక్సిడిమా కోమా అన్న కండిషన్‌కు దారితీసి ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించే అవకాశం ఉంది. గర్భిణుల విషయంలో థైరాక్సిన్ పాళ్లు తగ్గుతున్నాయేమో జాగ్రత్తగా గమనించాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన బిడ్డ కోసం ఈ పరీక్షలు చాలా అవసరం.

హైపర్ థైరాయిడిజమ్.. రక్తంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు (టీ3, టీ4) పెరగడం వల్ల వచ్చే సమస్యను హైపర్ థైరాయిడిజమ్ లేదా థైరోటాక్సికోసిస్ అంటారు.

హైపర్‌థైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు...

● గుండెదడ, ● చేతులు వణకడం, ● బరువు తగ్గిపోవడం, ● నీరసం, ● విరేచనాలు, ● రుతుక్రమానికి సంబంధించిన సమస్యలు, ● థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపు

చికిత్స: యాంటీ థైరాయిడ్ మందులు ఉపయోగిస్తారు. కొన్ని నెలల్లోనే ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గినా... మళ్లీ థైరాయిడ్ హార్మోన్ స్రావాలు పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే ముందుగా యాంటీ థైరాయిడ్ మందుల ద్వారా హార్మోన్‌ని తగ్గించి, ఆ తర్వాత ఈ సమస్య శాశ్వత పరిష్కారం కోసం రెండు పద్ధతులు అనుసరిస్తారు. మొదటి దానిలో రేడియో ఆక్టివ్ అయోడిన్ మందును ఎక్కువ మోతాదులో ఇవ్వడం ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంథిలో హార్మోన్ తయారు చేసే కణాలను దెబ్బ తీస్తారు. ఆపరేషన్ ద్వారా థైరాయిడ్ గ్రంథిని తొలగించడం రెండో పద్ధతి అయితే థైరాక్సిన్ మాత్రలు జీవితాంతం వాడాల్సి ఉంటుంది.